

Rolig Träning för hela familjen



Nybörjarkurser
startar **NU!**

Vällingby och Jakobsberg

SportGarden
bjuder på gratis
prova-på-träning



Kursprogram Vårsäsongen 2008

JUDOKIDS Barnens Roligaste Kampsport

Judo är världens största kampsport och en olympisk gren. Judo påminner om brottning med kast och fasthållningar, ger bra smidighet, balans och kroppsuppfattning. Rörelseglädje är ett nyckelord som präglar hela vår träning. Tre åldersgrupper; 4 - 6 år, 7 - 9 år och 10 - 14 år.

GOSHINDO Bra Multikampsport för Vuxna

Sätt ihop boxning, brottning, thaiboxning, judo och du har goshindo. Goshindo är en modern multikampsport som ger dig ett brett kampsportskunnande och en suverän fysisk träning. Sporten vänder sig till vuxna som vill motionera med kampsport. Mycket hög självförsvarsfaktor!!!

KICKBOXNING Obs! Tjejgrupper fr. 7 år

Sporten består tekniskt sett av slag & sparkar, samt det allra viktigaste; att skydda sig mot slag & sparkar. Det är roliga intensiva pass som ger bra fysisk träning och bra grunder i självförsvar. Vi har fyra åldersgrupper: tjejer 7 - 9 år, tjejer 10 - 13 år, tjejer 14 - 99 år, samt killar 17 - 99 år.

KICK&BOX Rolig Kampsportsgympa

En kampsportsinspirerad form av gympa med slag och sparkar på kuddar till het suggestiv musik. Det är världens drag på passen och ger en otroligt bra fysisk träning. Endast för vuxna tjejer.

JU-JUTSU Enklare självförsvar

Ju-jutsu riktar sig till människor som vill träna kampsport lite lagom. Det finns inget kampmoment där man skall försöka besegra varandra. Utövarna tränar istället tillsammans och hjälper varandra att lära sig självförsvarstekniker. Ju-jutsu är superroligt både för barn och vuxna.

För bokning och information:

Besök vår hemsida
www.sportgarden.se

Eller ring
08 - 580 111 11

Telefontid vard. 10.00 - 17.00



Med över 1100 st nöjda medlemmar!

Välkommen till SportGarden!